

.....
NIP.

.....
NIP.

PROGRAM SEMESTER

Tahun Pelajaran : 20../20..
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / Genap
 Alokasi Waktu : 3 Jam / Minggu

Materi Pokok / Kompetensi Dasar	Jml JP	Januari					Februari				Maret				April				Mei					Juni				Ket				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4					
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai	9 JP		3	3	3																											
4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai																																
3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama	12 JP																															
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama							3	3	3	3																						
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)	9 JP																															
4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)											3	3	3																			
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	12 JP																															
4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.															3	3	3		3													
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	15 JP																			3	3							3	3	3		
4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.																												3	3	3		
Jumlah Jam Efektif	57 JP		3	3	3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3		3	3	3			3	3	3						
Jumlah Jam Cadangan	0 JP																															
Jumlah Jam Total Semester Genap	57 JP		3	3	3	3	3	3	3		3	3	3		3	3	3		3	3	3			3	3	3						

....., ... Juli 20..

Mengetahui,
 Kepala Sekolah ...

Guru Mata Pelajaran

.....
 NIP.

.....
 NIP.